

УТВЕРЖДАЮ  
 заведующая МДОУ  
 «Детский сад общеразвивающего вида № 139»

В.П. Андреева



Примерное десятидневное циклическое меню

День 1 (понедельник)

Сезон: Летне-осенний

Категория: Сад

Диета:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Неделя 1								
Завтрак:	Батон	20/20	2,06	0,41	8,89	47		Д000001
	Масло сливочное	3/4	0,6/0,7	0,69/0,74	1,2/1,36	34/36		Д000002
	Сыр	4,3/6,4	1,4/1,58	1,52/1,62		19/21	0,15/0,17	Д000002
	Каша рисовая молочная	200/200	5,26	5,08	19,42	144	0,66	ДУ0028
	Чай с сахаром	200/200	0,05	0,01	14,54	58	0,01	ДУ0140
Второй завтрак:	Сок	100/100	0,4		11,3	28	2	Д00259
Обед:	Хлеб ржаной	40/50	1,67/1,86	0,29/0,32	8,97/9,31	46/48		Д000003
	Хлеб пшеничный	20/30						
	Суп крестьянский на м/к бульоне со сметаной	150/200	1,9/2,21	3,29/4,63	10,8/12,8	95/102	7,15/8,26	ДУ0035
	Овощи тушеные с мясом говядины	150/210	3,21/4,33	8,3/10,6	20,6/22,7	199/204	17,7/19,4	ДУ0087
	Лук припущенный/Фасоль припущенная	40/50	3,98/4,62	5,87/6,39	17,9/19,27	139/153	38,7/40,1	Д00200
	Компот	150/200			10,9/12,11	46/48		ДУ0148
Полдник:	Фрукты свежие	108/114	0,7/0,9	0,1/0,2	7,1/8,1	35/38	55/60	Д000004
	Ряженка	150/200	4,7/5,6	5,36/6,38	6,34/8,18	108/113		Д00251
Ужин:	Батон	20/30	2,06/2,02	0,32/0,41	8,84/8,89	43/47		Д000001
	Булочка домашняя	50/60	3,35/3,45	2,1/2,38	21,4/22,12	114/117		ДУ0131
	Вермишель отварная в молоке	200/200	6,12	8,54	36,97	249	0,69	ДУ0093
	Какао на молоке	150/200	2,1/2,63	2,44/2,82	16,9/17,9	105/107	0,01	ДУ0140

Сезон: Летне-осенний

Категория: Сад

Диета:

День 2 (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 Неделя 1								
Завтрак:	Батон	20/20	2,06	0,41	8,89	47		Д000001
	Масло сливочное	3/4	0,6/0,7	0,73/0,74	1,35/1,36	35/36		Д000002
	Сыр	4,3/6,4	1,4/1,58	1,51/1,62		19/21	0,15/0,17	Д000002
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160/180	18,9/29,22	10,1/12,11	27,9/29,1	338/342		Д0017
	Кофейный напиток на молоке	200/200	2,63	2,82	17,9	107	0,52	Д00253
Второй завтрак:	Сок	100/100	0,4		11,3	28	2	Д00259
Обед:	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	40/50 20/30	1,7/1,86	0,28/0,32	8,81/9,31	46/48		Д000003
	Суп картофельный с бобовыми на м/к б со сметаной	150/200	1,8/2,21	4,2/4,63	11,1/12,8	96/102		ДУ0026
	Картофель тушеный с мясом говядины	150/200	12,23/14,45	15,1/16,14	3,1/4,49	201/221		Д00152
	Морковь отварная кусочками	30/50	3,8/4,62	5,1/6,39	17,8/19,27	149/153	38/40,1	Д00200
	Компот	150/200			10/12,11	45/48	0,22/0,24	ДУ0148
Полдник:	Фрукты свежие	108/114	0,36/0,38	0,3/0,35	6,5/8,92	38/41	63/66	Д000004
	Кефир	150/200	4,8/5,26	4,7/5,63	6,8/7,46	96/102	0,43/0,56	Д00251
	Зефир	-/30	3,45	2,38	22,12	117		ДУ0130
Ужин:	Батон	20/30	2,02/2,	0,32/0,41	6,7/8,84	41/43		Д000001
	Рыба запеченная в омлете	160/160	14,52	8,03	7,51	160		Д00144
	Чай с сахаром	200/200	0,05	0,01	14,54	58	0,01	Д00248
Итого за второй день:			87,1/89,61	68,5/70,97	223/225,12	1793/1893	96,9/109,6	

Сезон: Летне-осенний

Категория: Сад

Диета:

День 3 (среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 Неделя 1								
Завтрак:	Батон	20/20	2,06	0,41	8,89	47		Д000001
	Масло сливочное	3/4	0,6/0,7	0,73/0,74	1,34/1,36	34/36		Д000002
	Сыр	4,3/6,4	1,3/1,58	1,43/1,62		17/21	0,15/0,17	Д000002
	Каша овсяная молочная	200/200	3,32	3,28	23,48	137	0,52	Д00248
	Какао на молоке	200/200	2,8	3,2	24,7	133		Д00145
Второй завтрак:	Сок	100/100	0,4		11,3	28	2	Д00259
Обед:	Хлеб ржаной	40/50	1,78/1,86	0,27/0,32	8,57/9,31	46/48		Д000003
	Хлеб пшеничный	20/30						
	Фасоль припущенная	40/50	0,20/0,23	0,8/0,11	1,45/1,78	248/281		Д000004
	Рассольник домашний на м/к б со сметаной	150/200	4,55/5,03	9,67/11,3	29,8/32,38	141/150	8,78/10,51	Д00032
	Капуста тушеная	95/120	3,1/3,6	5,6/6,75	14,9/16,4	136/141		ДУ0083
	Бефстроганов из говядины	55/75	0,76/0,96	1,9/2,23	9,8/11,52	67/70	0,19/0,24	ДУ0045
	Компот	150/200			10,6/12,11	45/48	0,21/0,24	ДУ0148
Полдник:	Фрукты свежие	108/114	0,33/0,38		7,1/8,92	39/41	64/66	Д000004
	Ряженка	150/200	8,4/9,4	2/2,64	13,7/15,47	119/123	0,45/0,48	Д000007
Ужин:	Булочка сдобная	80/90	5,8/6,15	6,12/7,13	27,3/30,8	251/260		ДУ0129
	Батон	20/30	2,02/2,06	0,32/0,41	8,84/8,89	43/47		Д000001
	Макароны отварные с маслом	100/120	13/14,52	7,2/8,03	6,2/7,51	147/160		ДУ0091
	Свекла отварная кусочками	40/50	0,88/0,96	1,9/2,23	9,8/11,52	67/70		Д00070
	Какао на молоке	200/200	2,8	3,2	24,7	133		ДУ0145
Итого за третий день:			67,7/70,88	63/65,44	252,1/255, 14	1789/1831	78,9/81,47	

Сезон: Летне-осенний

Категория: Сад

Диета:

День 4 (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 Неделя 1								
Завтрак:	Батон	20/20	2,06	0,41	8,89	47		Д000001
	Масло сливочное	3/4	0,6/0,7	0,69/0,74	1,2/1,36	34/36		Д000002
	Сыр	4.3/6,4	1.3/1,58	1.44/1,62		18/21	0.15/0,17	Д000002
	Каша пшеничная молочная	200/200	4,16	4,24		137	0,45	Д00248
	Кофейный напиток на молоке	200/200	6,86	14,31	0,53	158	0,52	ДУ0059
Второй завтрак:	Сок	100/100	0,4		11,3	28	2	Д00259
Обед:	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	40/50 20/30	1.7/1,86	0.2/0,32	7,6/9,31	45/48		Д000003
	Щи из свежей капусты с картофелем на кур. б со сметаной	150/200	4.56/5,03	9,8/11,3	29,8/32,38	148/150	8,9/10,51	Д00032
	Каша гречневая рассыпчатая	90/120	13.9/14,48	15.3/16,74	1.7/2,57	209/217		Д00148
	Котлеты из кур.мяса	60/75	2.9/3,6	5.8/6,75	15.3/16,4	137/141		ДУ0083
	Лук припущенный	40/50	0.88/0,96	1.9/2,23	9.8/11,52	67/70		Д00070
	Компот	150/200			10.9/12,1	46/48	0.21/0,24	ДУ0148
Полдник:	Фрукты свежие	108/114	0.7/0,9		7.5/8,1	36/38	58/60	Д000004
	Снежок	150/200	8.4/9,4	2.1/2,64	14.1/15,4	119/123	0.46/0,48	Д000007
Ужин:	Печенье	25/33	4.9/6,15	6.4/7,13	28.8/30,8	244/260		ДУ0129
	Батон	20/30	1.7/2,02	0.28/0,32	7.7/8,84	39/43		Д000001
	Творожники запеченные с молочным соусом	175/185	6.8/7,17	8.56/10,11	24.8/27,67	222/230		ДУ0091
	Чай с сахаром	200/200	2,8	3,2	24,7	133		ДУ0145
Итого за третий день:			67.9/70,3	80.5/82,26	219.8/221,95	1879/1928	72.8/74,37	

Сезон: Летне-осенний

Категория: Сад

Диета:

День 5 (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 Неделя 1								
Завтрак:	Батон	20/20	2,06	0,41	8,89	47		Д000001
	Масло сливочное	3/4	0.6/0,7	0.69/0,74	1.1/1,36	34/36		Д000002
	Сыр	4.3/6,4	1.2/1,58	1.23/1,62		19/21	0.15/0,17	Д000002
	Каша манная молочная	200/200	6,85	8,42	33,04	235	0,67	Д00248
	Какао на молоке	200/200	2,8	3,2	24,7	133		ДУ145
Второй завтрак:	Сок	100/100	0,4		11,3	28	2	Д00259
Обед:	Хлеб ржаной	40/50	1.3/1,86	0.29/0,32	7.9/9,31	46/48	7.56/8,71	Д00027
	Хлеб пшеничный	20/30						
	Борщ на м/к бульоне со сметаной	150/200	1.5/1,78	3.9/4,55	9.8/11,02	87/92	9.5/10,51	Д00032
	Плов из говядины	150/200	25.7/28,87	13.8/15,42	49.8/50,43	453/461		Д00148
	Капуста припущенная	40/50	2.9/3,6	5.9/6,75	14.6/16,4	139/141		ДУ0083
	Компот	150/200			9.8/12,11	46/48	0.19/0,24	ДУ0148
Полдник:	Фрукты свежие	108/114	0.31/0,38		7.7/8,92	37/41	64/66	Д000004
	Ряженка	150/200	8.1/9,4	2.1/2,64	14.1/15,47	119/123	0.46/0,48	Д000007
Ужин:	Плюшка «Новомосковская»	50/60	5.9/6,15	6.7/7,13	28.9/30,8	253/260		ДУ0129
	Батон	20/30	1.9/2,02	0.28/0,32	8.4/8,84	40/43		Д000001
	Картофель в молоке	180/200	12.7/14,52	6.9/8,03	6.78/7,51	154/160		ДУ0091
	Чай с сахаром	200/200	2,8	3,2	24,7	133		ДУ0145
Итого за третий день:			67.9/70,88	63.1/65,44	249.1/255,14	1789/1831	78.6/81,47	

Сезон: Летне-осенний

День 6 (понедельник)

Категория: Сад

Диета:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Неделя 2								
Завтрак:	Батон	20/20	2,06	0,41	8,89	47		Д000001
	Масло сливочное	3/5	0.6/0,7	0.7/0,74	1.1/1,36	34/36		Д000002
	Сыр	4.3/6,4	1.2/1,58	1.3/1,62		18/21	0.15/0,17	Д000002
	Каша гречневая молочная	200/200	9,68	10,01	42,84	300		ДУ0098
	Чай с сахаром	200/200	0,05	0,01	14,54	58	0,01	Д00253
Второй завтрак:	Сок	100/100	0,4		11,3	28	2	Д00259
Обед:	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	40/50 20/30	1.67/1,86	0.29/0,32	8.3/9,31	46/48		Д000003
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к б со сметаной	150/200	1.5/2,67	2.6/2,95	17.6/19,01	110/113	6.3/6,6	Д00038
	Макароны отварные	90/120	4.4/5,82	3.24/3,62	27/30	169/176		Д00185
	Гуляш из говядины	60/75	13.2/14,3	11.4/12,9	12.6/14,4	198/205		ДУ0083
	Лук припущенный	40/50	0.67/0,96	1.9/2,23	10.7/11,52	67/70		Д00070
	Компот	150/200			11.1/12,11	45/48	0.18/0,24	ДУ0148
Полдник:	Фрукты свежие	108/114	0.35/0,38		7.56/8,92	38/41	63/66	Д000004
	Снежок	150/200	8.8/9,4	2.31/2,64	13.7/15,47	119/123	0.41/0,48	Д000007
Ужин:	Булочка городская	80/90	5.1/6,15	6.8/7,13	29/30,8	255/260		ДУ0129
	Батон	20/30	2,02/2.06	0,32/0.41	8,84/8.89	43/47		Д000001
	Овощное рагу	180/200	13.1/14,52	7.1/8,03	6.3/7,51	155/160		Д00136
	Кофейный напиток на молоке	200/200	2.1	2,82	17,9	107	0,52	Д00253
Итого за третий день:			73.3/75,18	53.7/56,1	247/265,01	1801/1884	74./76,02	

Сезон: Летне-осенний

Категория: Сад

Диета:

День 7 (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 Неделя 2								
Завтрак:	Батон	20/20	2,06	0,41	8,89	47		Д000001
	Масло сливочное	3/4	0,6/0,7	0,66/0,74	0,9/1,36	34/36		Д000002
	Сыр	4,3/6,4	1,54/1,58	1,55/1,62		19/21	0,17	Д000002
	Пудинг творожный запеченный с кисельной подливой	150/180	7/9	12,1/14,3	61,2/63,4	411/421		ДУ0102
	Какао на молоке	200/200	2,63	2,82	17,9	107	0,52	Д00253
Второй завтрак:	Сок	100/100	0,4		11,3	28	2	Д00259
Обед:	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	40/50 20/30	1,83/1,86	0,26/0,32	8,66/9,31	46/48		Д000003
	Свекольник на м/к б со сметаной	150/200	3,25/4,62	5,25/6,39	17/19,27	144/153	37,5/40,1	Д00200
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	150/200	2,8/3,6	4,9/6,75	15,8/16,4	136/141		ДУ0083
	Горошек зеленый припущенный	30/50	16,5/18,9	20,5/22,8	19,8/21,7	350/369		ДУ0083
	Компот	150/200			10,2/12,11	46/48	0,21/0,24	ДУ0148
Полдник:	Фрукты свежие	108/114	0,32/0,38	0,29/0,35	6,56/8,92	38/41	63/66	Д000004
	Кефир	150/200	4,4/5,6	4,87/6,38	6,45/8,18	109/113		Д00251
Ужин:	Вафли	28/33	3/3,45	1,67/2,38	19/22,12	113/117		ДУ0131
	Батон	20/30	1,9/2,02	0,26/0,32	6,78/8,84	41/43		Д000001
	Биточки овощные с рыбой	160/180	7,7/8,53	6,65/8,18	35/38,68	251/262	0,61/0,64	ДУ0091
	Чай с сахаром	200/200	0,05	0,01	14,54	58	0,01	ДУ0140

Сезон: Летне-осенний

День 8 (среда)

Категория: Сад

Диета:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 Неделя 2								
Завтрак:	Батон	20/20	2,06	0,41	8,89	47		Д000001
	Масло сливочное	3/4	0,6/0,7	0,64/0,74	1,2/1,36	35/36		Д000002
	Сыр	4,3/6,4	1,58	1,62		21	0,17	Д000002
	Каша пшеничная молочная	200/200	8,39	8,54	54,04	327		Д00194
	Кофейный напиток на молоке	200/200	3,32	3,28	23,48	137	0,52	Д00253
Второй завтрак:	Сок	100/100	0,4		11,3	28	2	Д00259
Обед:	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	40/50 20/30	1,76/1,86	0,3/0,32	9/9,31	46/48		Д000003
	Суп рисовый на м/к бульоне	150/200	4,1/4,49	4,3/4,68	29,3/31,7 3	185/188	6,4/6,6	Д00032
	Шницель овощной с мясом	150/210	3,8/4,16	5,2/5,75	16,3/17,3 4	131/138	31,4/36,09	Д00200
	Кукуруза припущенная	30/50	0,20/0,23	0,08/0,11	1,5/1,78	22/24	65/75	Д000001
	Компот	150/200			10,2/12,1 1	46/48	0,2/0,24	ДУ0148
Полдник:	Фрукты свежие	108/114	0,36/0,38	0,3/0,35	8,8/8,92	38/41	64/66	Д000004
	Снежок	150/200	8,6/9,4	2,1/2,64	14,3/15,4 7	118/123	0,45/0,48	Д000007
Ужин:	Зефир	-/30	1/1,14	0,69/0,79	6,5/7,3	35/39		ДУ0131
	Батон	20/30	2,02/2,06	0,32/0,41	8,84/8,89	43/47		Д000001
	Сырники запеченные со сметанным соусом	160/180	3,8/4,29	4,7/5,03	15,3/17,3 9	129/133	0,5/0,65	ДУ0029
	Чай с сахаром	200/200	1,57	0,37	15,04	70	1,54	ДУ0016
Итого за третий день:			44,4/46,7 8	33,6/35,0 3	241,2/247 ,02	1401/1491	110,3/114,2 9	



Сезон: Летне-осенний

День 9 (четверг)

Категория: Сад

Диета:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 Неделя 2								
Завтрак:	Батон	20/20	2,06	0,41	8,89	47		Д000001
	Масло сливочное	3/4	0.6/0,7	0.6/0,74	1.1/1,36	34/36		Д000002
	Сыр	4.3/6,4	1.46/1,58	1.5/1,62		18/21	0.15/0,17	Д000002
	Каша пшеничная молочная	200/200	17,43	10,85	5,24	188		Д00138
	Какао на молоке	200/200	2,8	3,2	24,7	133		Д0У0145
Второй завтрак:	Сок	100/100	0,4		11,3	28	2	Д00259
Обед:	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	40/50 20/30	1.6/1,86	0.25/0,32	8.7/9,31	46/48		Д000003
	Суп картофельный с бобовыми на кур/б со сметаной	150/200	1.9/2,38	4.1/5,41	13.4/15,48	117/120	6.5/7,01	Д00034
	Картофельная запеканка с мясом курицы	150/200	26.8/28,14	19.8/22,7	29.1/32,15	433/445		Д00148
	Морковь кусочками/Кукуруза прип.	40/50	3.1/3,6	5.9/6,75	15.3/16,4	136/141		ДУ0080
	Компот	150/200			11./12,11	46/48	0.19/0,24	ДУ0148
Полдник:	Фрукты свежие	108/114	0.34/0,38		7.8/8,92	37/41	64/66	Д000004
	Ряженка	150/200	7.8/9,4	2.1/2,64	13.4/15,47	119/123	0.41/0,48	Д000007
Ужин:	Печенье	25/33	5.1/6,15	6.1/7,13	28.4/30,8	255/260		ДУ0129
	Батон	20/30	2,02/2.06	0,32/0.41	8,84/8.89	43/47		Д000001
	Рыба тушеная в томате с овощами	180/200	1.32/1,57	0.33/0,37	14.1/15,04	158/160		ДУ0109
	Чай с сахаром	200/200	2,8	3,2	24,7	70	0,06	ДУ0142
Итого за третий день:			81.7/83,27	63/66,01	233/240,77	1901/1952	73.1/75,96	

Сезон: Летне-осенний

Категория: Сад

Диета:

День 10 (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 Неделя 2								
Завтрак:	Батон	20/20	2,06	0,41	8,89	47		Д000001
	Масло сливочное	3/4	0.6/0,7	0.65/0,74	1.1/1,36	34/36		Д000002
	Сыр	4.3/6,4	1.3/1,58	1.5/1,62		19/21	0.15/0,17	Д000002
	Каша гречневая молочная	200/200	3,32	3,28	23,48	137	0,52	Д00248
	Чай с сахаром	200/200	0,05	0,01	14,54	58	0,01	Д00253
Второй завтрак:	Сок	100/100	0,4		11,3	28	2	Д00259
Обед:	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	40/50 20/30	1.65/1,86	0.25/0,32	7.54/9,31	46/48		Д000003
	Суп картофельный с клецками на м/к б со сметаной	150/200	4.3/5,03	9.5/11,3	30.5/32,38	145/150	8.76/10,51	Д00032
	Голубцы ленивые с мясом говядины	150/200	12.3/14,48	14.1/16,74	2.1/2,57	209/217		Д00148
	Свекла отварная кусочками	40/50	3.1/3,6	5.1/6,75	15.1/16,4	139/141		ДУ0083
	Компот	150/200			11/12,11	46/48	0.21/0,24	ДУ0148
Полдник:	Фрукты свежие	108/114	0.36/0,38		7.36/8,92	39/41	64/66	Д000004
	Кефир	150/200	8.1/9,4	2.2/2,64	13.8/15,47	120/123	0.47/0,48	Д000007
Ужин:	Вафли	25/33	5.2/6,15	6.6/7,13	27.9/30,8	251/260		ДУ0129
	Батон	20/30	2,02/2,06	0,32/0.41	8,84/8.89	43/47		Д000001
	Омлет овощной натуральный	160/180	14,52	8,03	7,51	160		ДУ0091
	Кофейный напиток на молоке	200/200	2,8	3,2	24,7	133		ДУ0145
Итого за пятый день:			70,88	65,44	255,14	1831	81,47	